



ແຂວແລະເຫົງອກຂອງເດັກນ້ອຍມີຄວາມສໍາຄັນ.  
ແຂວຈຳເປັນສໍາລັບການຄ້ຽວ, ການເວົ້າ  
ແລະການຍືນ.

ແຂວເດັກນ້ອຍຈຳເປັນຕ້ອງສົນບູນເຖິງແມ່ນວ່າຕ່ຳໄປ  
ນັ້ນຈະຕື່ອງຫລຸ່ມວອກນາກຕ່າມ.

ນັ້ນເປັນການຊ່ວຍຮັກສາຂ່ອງແຂວສໍາລັບແຂວຖາວອນ  
ໃຫ້ເກີດຂຶ້ນຊື່ແລະສົນບູນ.

ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າແຂວແລະປາກຂອງຕົວທ່ານເອງມີສຸຂພາບດີ.  
ເຊື້ອໂຄນີນປາກຂອງທ່ານທີ່ເປັນສາຍເຫດເຄີ່ມໃຫ້ແຂວຜູ  
ນັ້ນສາມາດແຜ່ຍ່າຍໄປເປີດລູກຂອງທ່ານ  
ໄດ້.

- ຢ່າໃຊ້ບວງແລະສ້ອນຮວມກັບຂອງລູກ.
- ຢ່າຄູ່ວ່າຫລືຂຶ້ນອາຫານຂອງລູກ  
ກອນປົ່ນອາຫານໃຫ້ແກ່ລູກ.
- ລ້າງຫວີນິນພາດສະຕິກາຂອງລູກດ້ວຍນ້ຳ, ຢ່າເລັກ.
- ຮັກສາແຂວຂອງຕົນອງຈະໄປປາຫນໍ້ແຂວ.



ຕົ້ງແຕ່ເກີດຈົນເຖິງອາຍຸ 1 ປີ:  
ແຂວຂອງເດັກນ້ອຍເລີ່ມຂຶ້ນມື້ອ  
ປະມານເດືອນ.

ແກ່ວ່ານັ້ນເປັນການດີທີ່ເລີ່ມ  
ນັ້ງກັນລູກຄັ້ງແລ້ວມີຕົ້ນດ້ວຍການ:

- ລົງງູກດ້ວຍນ້ຳນິນຕົ້ນອງ.
- ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ເດັກນ້ອຍນອນຫລັນຄາຂວດນິນ.
- ເລີ່ມຕົ້ນໃຫ້ລູກໃຫ້ອາກນີ້ອ້າຍປະມານເດືອນ.
- ຖູ້ຫລືຊັດແຂວແລະເຫົງອາໄຫ້ລູກທຸກວັນ,  
ໂດຍສະເພາະຫລັງອາຫານ.
- ໃຫ້ບັນສະອາດ, ທາລີແບງທຸນ, ບຸນມີເຊັດງູ້ແຂວຂອງເດັກນ້ອຍ.
- ຢ່າໃຊ້ກາສີແຂວ.

ເລີ່ມຕົ້ນແຕ່ອາຍຸ 1 ປີ, ພາລູກໄປປາຫນໍ້ແຂວຢ່າງໜ້ອຍປີລະເທື່ອ.

- ຢ່າໃຫ້ລູກໃຫ້ຂວດນິນພາຍຫລືອາຍຸ 1 ເດືອນ.
- ກວດເບິ່ງແຂວແລະເຫົງອກຂອງລູກທຸກວັນເພື່ອເບິ່ງແຂວຜູ.
- ຊອກຫາງູດສີຂາວ, ສີນໍ້າເຕັມຫລືສີກຳທິງແຂວຂອງເດັກນ້ອຍ.  
ຖັກຫາກຫານຫັນຈຸດອັນໄດ້ນັ້ນ, ຈົ່ງພາດັກນ້ອຍໄປປາຫນໍ້ຫັນທີ.
- ກວດເບິ່ງເຫົງອກຈານນິລັກສະນະບວມ, ມີເລືອດອອກແລະ ມີຖຸນສິວຫລືບ.

## ການປຶ້ອງກັນແຂວຂອງເດັກນ້ອຍເຖິງແຕ່ອາຍຸ

### 1 ດີງປີ.

- ຢູ່ໃຫ້ອາຫານຫາງຂວດນິນແລະສືບຕໍ່ການກວດແຂວແລະ  
ເຫົງອກທຸກວັນ.
- ໃສ່ນໍ້າໄວ້ໃນອາກປົກກົນນໍ້າຂອງເຕັກ  
ທັກຫາກຫານທີ່ອກນໍ້າໄປສາມາໄສນໍາ.
- ກຽມອາຫານຫາງທີ່ມີປະໂຫຍດໄວ້ໃນລະຫວ່າງ  
ຄາບອາຫານ, ຕ້ອງບໍ່ແມ່ນອາຫານຫວານ.
- ລ້າງແຂວແລະເຫົງອາກດ້ວຍເສົາສຳລັບລ້າງຫລືປັບປຸງແຂວທີ່ມີຂົນອ່ອນ  
ໂດຍບໍ່ຕົ້ງໃສ່ຢ່າສີເຂົວ.
- ກວດຫາອາການແຂວຫຼຸກງາງອາຫິດ.



## ຂແປະນໍ່າທີ່ຂ່ວຍໃຫ້ ແຂວສົນບູນ

ແຂວແຂງແຮງ  
ເພື່ອການຍື່ນຢ່າງມີຄວາມສຸກ  
ຈົ່ງຮັກສາແຂວ  
ແລະເຫົງອກຂອງເດັກນ້ອຍໃຫ້ແຂງແຮງ

### ເມື່ອເດັກນ້ອຍມີອາຍຸໄດ້

### 2 ດີງປີ.

- ຖູ້ແຂວໃຫ້ເດັກນ້ອຍວັນລະ  
ສອງທີ່, ໂດຍສະເພາະກົນນອນ.
- ຖານທ່ານຫັນຫລືນໍ້າແຂວ  
ກຽວກັບຢ່າສີແຂວທີ່ມີສານຝູໂໄໂຮ  
ແມ່ນເດັກນ້ອຍມີວາງຫຼັງຂຶ້ນປີ.
- ໃສ່ຢ່າສີເຂົວທີ່ມີສານຝູໂໄໂຮໃນປະລິມານເຫັນກັບ  
ໃນຫນາກົງແຮງ.
- ສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍຖຸນໍ້າຢ່າສີແຂວອອກຫລັງການຄູ່ແຂວ.
- ຢ່າໃຫ້ເດັກນ້ອຍກົນຫລືກົນຢ່າສີແຂວ.
- ເລີ່ມຕົ້ນສອນໃຫ້ເດັກນ້ອຍຫັດງູ້ແຂວຂອງຕົນອງ,  
ແຕ່ກໍໄວ້ວ່າທ່ານຍັງຈະຕົ້ນອີຍຂ່ວຍຫລືອ.
- ພາດັກນ້ອຍໄປປາຫນໍ້ແຂວຢ່າງໜ້ອຍປີລະເທື່ອ.



### ປ້ອງກັນແຂວເດັກນ້ອຍນີ້ເມື່ອເດັກນ້ອຍໃຫຍ່ຂຶ້ນ.

### ເມື່ອເດັກນ້ອຍມີອາຍຸໄດ້ເຖິງປີ.

- ຊ່ວຍເດັກນ້ອຍງູ້ແຂວຢ່າງໜ້ອຍນ້ອຍປີລະເທື່ອ.
- ໃຫ້ຂຶ້ນໃຫ້ນຳກຳດັກສອນທີ່ເຖິງໃນແຂວເດັກນ້ອຍ.
- ພາດັກນ້ອຍໄປປາຫນໍ້ແຂວຢ່າງໜ້ອຍປີລະເທື່ອ.



ບໍ່ມີຈຳຈັດໃຫ້ຫຼັກນ້ອນໃດ?

ໂທຫາສະມາຄົນຫົນແຂວຮັດແລລືຟິ່ນຮັກ:

(800) 232-7645 ຫລ (800) CDA-SMILE

ໂທຫາສະມາຄົນຫົນແຂວເດັກຮັດແລລືຟິ່ນຮັກ:

(800) 503-9780

ໂທສາຍດວນDenti-Cal:

(800) 322-6384